เรื่อง ผักเป็ด



รายละเอียด

ผักเป็ด ชื่อสามัญ Sessile joyweed

ผักเป็ด ชื่อวิทยาศาสตร์ Alternanthera sessilis (L.) R.Br. ex DC. ส่วนอีกตำราระบุว่าเป็นชนิด Alternanthera paronychioides A.St.-Hil. จัดอยู่ในวงศ์บานไม่รู้โรย (AMARANTHACEAE)

ผักเป็ด มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า ผักเป็ดแดง ผักเป็ดขาว (ภาคกลาง), ผักเปี๋ยวแดง (ภาคเหนือ), ผักเป็ด ผักเป็ดไทย (ไทย), ผักหอม บะอุ่ม บ่ะดิเยี่ยน (ลั้วะ) เป็นต้น

หมายเหตุ : จากหนังสือสารานุกรมสมุนไพรไทยระบุว่า ผักเป็ดขาว คือ ชนิดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Alternanthera sessilis (L.) R.Br. ex DC. (ภาษาจีนเรียกว่า เหลียนจื่อเฉ่า เจี๋ยเจี๋ยฮวา) ส่วนผักเป็ดแดงคือชนิดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Alternanthera bettzickiana (Regel) G.Nicholson (ชนิดนี้ในภาษาจีนกลางจะเรียกว่า หงเฉ่า, หยินซิวเจี้ยน) และมีสรรพคุณเป็นยาขับพิษร้อนถอนพิษไข้ ทำให้เลือดเย็น ช่วยห้ามเลือด และแก้เส้นเลือดอุดตัน

ลักษณะของผักเป็ด

- **ต้นผักเป็ด** มีถิ่นกำเนิดในอเมริกากลางและกระจายพันธุ์ไปทั่วโลก ในประเทศไทยพบได้มากในภาคกลาง โดยจัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีอายุราว 1 ปี ที่มีลำต้นตั้งตรงหรืออาจเลื้อยก็แล้วแต่สภาพแวดล้อมที่อยู่ ลำต้นมีความสูงประมาณ 10-45 เซนติเมตร ตามข้อของลำต้นจะมีราก ระหว่างข้อต่อมีร่องและมีขนปกคลุมเล็กน้อย ลำต้นมีทั้งสีแดงและสีขาวอมเขียว โดยต้นผักเป็ดนี้จัดเป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ในทุกสภาพของดิน ไม่ว่าจะเป็นดินแห้งหรือดินแฉะ โดยมักจะพบได้ตามที่รกร้างทั่วไป หรือตามที่ชื้นข้างทาง ที่ระดับความสูงใกล้ระดับน้ำทะเลจนถึง 1,000 เมตร เพราะจัดเป็นวัชพืชชนิดหนึ่ง
- **ใบผักเป็ด** ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงตรงข้าม โดยจะออกตามข้อของต้น ลักษณะของใบและขนาดของใบจะมีรูปร่างไม่แน่นอน ซึ่งมักจะขึ้นอยู่กับสภาพดินด้วย โดยจะมีทั้งใบแคบ ยาว เรียวแหลม ปลายแหลม ปลายมน หรือเป็นรูปไข่กลับ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 0.2-2 เซนติเมตรและยาวประมาณ 1-8 เซนติเมตร ขอบใบเรียบหรือเป็นหยักเล็กน้อย หากดินที่ปลูกมีความแห้งแล้งใบจะมีขนาดเล็ก หากดินแฉะหน่อย ขนาดของใบจะใหญ่สมบูรณ์ โดยแผ่นใบจะเป็นสีเขียว ไม่มีก้านใบหรือมีแต่จะขนาดสั้นมาก ยาวประมาณ 1-5 มิลลิเมตร
- **ดอกผักเป็ด** ออกดอกเป็นช่อกลม ๆ ตามง่ามใบ ช่อดอกยาวประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร ช่อดอกหนึ่งจะมีดอกย่อยประมาณ 1-4 ดอก ไม่มีก้านดอก แต่เมื่อดอกร่วงโรยไปแล้วจะดูเหมือนกับว่ามีก้านดอก โดยดอกจะเป็นสีม่วงแดงหรือสีขาว ดอกมีกลีบดอก 5 กลีบ มีเกสรเพศผู้ 3 ก้านและเกสรเพศเมีย 1 ก้าน ในแต่ละกลีบดอกจะมีใบเป็นเยื่อบาง ๆ สีขาว 2 อัน
- **ผลผักเป็ด** พบอยู่ในดอก ลักษณะของผลเป็นรูปไตหรือรูปหัวใจกลับ มีขนาดเล็กมาก โดยจะมีขนาดกว้างประมาณ 2 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 3 มิลลิเมตร โดยผลจะร่วงโรยไปพร้อมกับกลีบดอก

สรรพคุณของผักเป็ด

1. ทั้งต้นมีรสเอียน ชุ่ม ขมเล็กน้อย เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อหัวใจและลำไส้เล็ก ใช้เป็นยาฟอกเลือด บำรุงเลือด ขับพิษเลือด ดับพิษเลือด ทำให้เลือดเย็น แก้เลือดกำเดา (ต้น) ส่วนรากก็เป็นยาฟอกเลือดเช่นกัน (ราก)
2. ต้นใช้เป็นยาขับพิษร้อนถอนพิษไข้ ทำให้เลือดเย็น ห้ามเลือด และแก้เส้นเลือดอุดตัน (ต้นผักเป็ดแดง)
3. ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน (ต้นและใบ)
4. ช่วยทำให้ไขมันไม่อุดตันในเส้นเลือด เนื่องจากผักชนิดนี้จะช่วยขับเมือกที่อยู่ในลำไส้ออกมาทางอุจจาระ ซึ่งเมือกก็คือไขมันที่อยู่ในร่างกาย (ถ้าขับออกมาไม่หมดก็จะถูกสะสมอยู่ในเลือด) (ต้นและใบ)

5. ในประเทศอินโดนีเซียและศรีลังกาจะใช้ต้นเป็นยาลดไข้ แก้ไข้ (ต้น)
6. ช่วยแก้อาการร้อนใน (ต้น)
7. ช่วยแก้อาการไอหรืออาเจียนเป็นเลือด แก้อาการเจ็บคอ (ต้น)
8. ช่วยแก้ต่อมเต้านมอักเสบ (ต้น)
9. ในประเทศอินโดนีเซียจะใช้ต้นเป็นยาแก้ท้องร่วง แก้บิด (ต้น)
10. ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ (ต้น)
11. ต้นและรากใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ มักนำมาทำยาดองเปรี้ยวเค็ม รับประทานเป็นยาระบายอ่อน ๆ (ต้น, ราก)
12. ถ่ายเป็นเลือด ให้ใช้ต้นสดผสมกับจุ่ยหงู่ซิก เหลาะตี้จินเซียน อย่างละ 60 กรัม นำมาไปตุ๋นรวมกันกับเนื้อหมูรับประทาน (ต้น)
13. ต้นใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ท่อปัสสาวะอักเสบ (ต้น)
14. รากใช้เป็นยาฟอกโลหิตประจำเดือน บำรุงโลหิตของสตรี แก้ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ ประจำเดือนขัดข้องของสตรี (ราก, ทั้งต้นและราก)
15. ใช้ต้นเป็นยาแก้ประจำเดือนพิการ เป็นลิ่ม เป็นก้อนดำเหม็น (ต้นผักเป็ดแดง)
16. สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่เพิ่งคลอดลูกนั้น จะใช้ผักเป็ดเป็นส่วนผสมในสมุนไพรที่ใช้ในการอยู่ไฟ เพื่อช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น (ต้นและใบ)
17. ช่วยแก้อาการบวมน้ำ (ต้น)
18. ในประเทศอินเดียจะใช้ต้นเป็นยากระตุ้นการไหลของน้ำดี (ต้น)
19. ต้นและใบใช้เป็นยาแก้พิษงู แมลงกัดต่อย ด้วยการใช้ต้นสด 100 กรัม นำมาตำให้พอแหลกผสมกับเหล้าโรงเล็กน้อย คั้นเอาน้ำรับประทาน ส่วนกากที่เหลือนำมาพอกที่บาดแผล (ต้น, ใบ)
20. ต้นใช้เป็นยาพอกรักษาแผล (ต้น)
21. ต้นสดใช้ภายนอกนำมาตำพอกหรือต้มเอาน้ำใช้ชะล้างเป็นยาแก้พิษฝี มีหนอง แก้ผดผื่นคัน (ต้น)
22. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ ช้ำใน (ต้นและใบ)
23. ในประเทศอินเดีย ศรีลังกา มาเลเซีย ลาว เวียดนาม กัมพูชา และเกาะมาดากัสการ์จะใช้ต้นเป็นยาขับน้ำนมของสตรี (ต้น)
24. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยบั้นเอวและท้องน้อย (ต้นผักเป็ดแดง)

หมายเหตุ : การใช้ตาม [2] ใช้ภายใน ถ้าเป็นต้นแห้งให้ใช้ครั้งละ 15-35 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน หากเป็นต้นสดให้ใช้ครั้งละ 70-100 กรัม นำมาตำคั้นเอาน้ำรับประทาน

จากหนังสือประมวลสรรพคุณยาไทยไม่ได้แยกว่าเป็นผักเป็ดชนิดขาวหรือแดงที่นำมาใช้ทำยา แต่เข้าใจว่าคงใช้ได้ทั้ง 2 สี และในตำราบางเล่มจะเจาะจงให้ใช้เฉพาะผักเป็ดแดงเท่านั้น เช่น ตำราเวชเภสัชกรรมแผนโบราณ และตำราสรรพคุณสมุนไพร สาขาเภสัชกรรมแพทย์แผนโบราณ ก็บรรยายเฉพาะสรรพคุณของผักเป็ดแดง แต่ตำราสารานุกรมสมุนไพรไทย-จีนจะระบุสรรพคุณของผักเป็ดขาวเป็นหลัก

ผักเป็ดในบ้านเราจะมีอยู่สองแบบ คือ **ผักเป็ดใบกลม**และ**ผักเป็ดใบแหลม** โดยชนิดใบแหลมมักจะในพบบริเวณที่อยู่ไกลจากแหล่งน้ำ ได้รับแสงน้อย มีสรรพคุณทางยาที่โดดเด่นคือเป็นยาบำรุงโลหิต กระจายโลหิตไม่ให้จับกันเป็นก้อน ๆ แก้ช้ำใน ฟกช้ำ ส่วนชนิดใบกลม (ใบไข่กลับ) จะอยู่ใกล้บริเวณแหล่งน้ำ ชาวบ้านนิยมนำมารับประทานมากกว่าใบแหลม เพราะใบกลมจะอวบน้ำ เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย มีรสจืด ไม่ขมเหมือนชนิดใบแหลม และมีสรรพคุณทางยาที่โดดเด่นคือเป็นยาระบาย

แพทย์แผนโบราณมักจะนิยมเก็บยอดผักเป็ดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น และจะเลือกเก็บเฉพาะต้นที่ดอกยังไม่แก่ เพราะถ้าดอกแก่แล้วสารอาหารในต้นและในใบจะมีน้อย เนื่องจากดอกจะดึงสารอาหารมาใช้ในการสร้างเมล็ด

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของผักเป็ด

- ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ต้านพิษต่อตับ ลดไข้ มีฤทธิ์คล้ายฮีสตามีน

ประโยชน์ของผักเป็ด

- ในประเทศศรีลังกา มาเลเซีย ลาว เวียดนาม กัมพูชา และเกาะมาดากัสการ์ ใช้รับประทานเป็นผักชนิดหนึ่ง ส่วนในประเทศไทยมีการใช้มาแต่อดีตแล้ว โดยจะนำยอดอ่อนมาใช้เป็นผักสดจิ้มกับน้ำพริกปลาร้า ฯลฯ หรืออาจนำไปชุบแป้งทอดให้สุกก่อนนำมาจิ้มน้ำพริกกิน ตำรับปรุงผักเป็ดที่นิยม ก็คือ ชุบแป้งทอดให้เป็นแผ่น (อาจจะมีกุ้งฝอยผสมลงไปด้วย) ต้มยำแห้งผักเป็ดอบหม้อดิน ตำมะขามอ่อนนอนรังเป็ด เป็นต้น โดยจะนิยมเก็บผักเป็ดตามที่ลุ่มแฉะหรือน้ำขัง เพราะจะได้ผักเป็ดที่มียอดโตอวบ อ่อนนุ่ม และค่อนข้างยาว ส่วนชาวลั้วะจะใช้ทั้งต้นนำมานึ่งรับประทานกับน้ำพริก
- ในประเทศศรีลังกาจะใช้ต้นเป็นอาหารบำรุงของสตรีแม่ลูกอ่อน
- ผักเป็ดสามารถนำมาใช้เป็นอาหารของสัตว์ได้ดี เช่น หมู เป็ด ไก่ กระต่าย ฯลฯ หรือนำมาผสมเป็นอาหารปลา เนื่องจากผักชนิดนี้มีคุณค่าทางอาหารสูงและย่อยได้ง่าย
- ผักเป็ดสามาถนำมาใช้เป็นพืชน้ำประดับตู้ปลาได้ เพราะสามารถออกรากได้ในน้ำ และยังใช้ปลูกเป็นไม้ประดับได้ดี เพราะมีสีสวย ปลูกได้ง่าย มีความทนทานและโตเร็ว

คำสำคัญ : ผักเป็ด

ที่มา : https://medthai.com/

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1710&code_db=610010&code_type=01